

# *Natación* **ADULTOS**

## **Mantenimiento**

Para mejorar los factores técnicos de la natación y la condición física general. Conseguiremos una correcta técnica de los estilos así como un adecuado entrenamiento cardio-respiratorio y muscular sin riesgo de sobrecarga articular.

## **Acond. físico completo**

Para la mejora de la condición física en general sin olvidar los factores técnicos de la natación. Sesiones de sesenta minutos de los que treinta se dedican a la natación y el resto al previo calentamiento, la tonificación general con ejercicios gimnásticos y los estiramientos.

## **Perfeccionamiento**

Para los apasionados de la natación que se marcan metas más ambiciosas o que preparan pruebas físicas.

*Stadium Casablanca*



# Horario

## Mantenimiento

LUNES - MIÉRCOLES	9,30 a 10,15	19,45 a 20,30	20,30 a 21,30	
MARTES - JUEVES	8,45 a 9,30	10,15 a 11,00	19,00 a 19,45	20,30 a 21,30
MARTES	8,45 a 9,30	20,30 a 21,15		
JUEVES	8,45 a 9,30	20,30 a 21,15		
VIERNES	19,00 a 19,45	20,30 a 21,15		
SÁBADO	9,15 a 10,00			

## Acondicionamiento físico

MARTES - JUEVES 20,30 a 21,30

## Perfeccionamiento

MARTES - JUEVES 19,45 a 20,30  
VIERNES 19,45 a 20,30  
SÁBADO 10,00 a 10,45

\*OFERTA GENERAL DE HORARIOS. PUEDE HABER ALGUNOS QUE ESTÉN EN SITUACIÓN DE LISTA PREVIA HASTA ALCANZAR LOS MÍNIMOS NECESARIOS PARA SU LANZAMIENTO Y OTROS QUE ESTANDO ABIERTOS TENGAN SUS PLAZAS COMPLETAS Y POR LO TANTO LISTA DE ESPERA. POR FAVOR CONSULTE EN ADMINISTRACIÓN.